Betty Bossi

ORANGEN-SMOOTHIE

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Ergibt ca. 5 dl

- **3 Bio-Orangen,** nur wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft (ergibt ca. 3 dl)
- **200 g fettreduzierter Frischkäse** (z. B. Philadelphia Balance) oder Joghurt nature
- **1 EL Ahornsirup**

Orangenschale und -saft mit dem Frischkäse und dem Sirup pürieren.

Ergänzen mit: 6 Scheiben Toastbrot, 4 Scones, 8 Ofenküchlein oder 150 g Brot nach Wahl.

Portion: 379 kcal, F 9 g, Kh 61 g, E 19 g

Wichtig
Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

2 Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.

Rezept Betty Bossi
Gesund und schlank (XL) / 2013
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch